



மட்/ககு/புதுக்குடியிருப்பு வாணி வித்தியாலயம் மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2019

தரம் - 07

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம்: 2 மணித்தியாலம்

பெயர்/சுட்டெண் :

புள்ளிகள் :

பகுதி - I

1 தொடக்கம் 20 வரையுள்ள வினாக்களுக்கு சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க

01. எமது ஆரோக்கியத்தை மேலும் விருத்தி செய்யும் முகமாக அதற்கு தடையாக உள்ள அனைத்துக் காரணிகளையும் இனங்கண்டு அவற்றை இணக்கமான முறையில் மாற்றியமைக்கக் கூடியதாக தனிநபர் கொண்டுள்ள ஆற்றல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
 1. சுகாதாரம்
 2. வினைத்திறன்
 3. சுகாதார மேம்பாடு
 4. ஆக்கத்திறன்
02. பின்வரும் குடும்ப உறுப்பினர்களில் கருக்குடும்பத்தில் உள்ளடங்காதவர் யார்?
 1. பாட்டி
 2. தம்பி
 3. தங்கை
 4. அம்மா
03. கீழ்வரும் பண்புகளில் கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பண்பு ஒன்றாக அமையாதது எது?
 1. போட்டித்தன்மை கூடியது
 2. இலகுவானது
 3. பங்குபற்றுதல் இலகுவானது
 4. குழுக்களாக விளையாட முடிதல்
04. வொலிபோல் விளையாட்டில் காணப்படும் திறன்கள் எத்தனை?
 1. 06
 2. 04
 3. 05
 4. 07
05. கீழ் வருவனவற்றில் வலைப்பந்தாட்ட திறன் ஒன்றாக அமையாதது எது?
 1. ஒழுங்கமைத்தல்
 2. தாக்குதல்
 3. தடுத்தல்
 4. பேற்றுக்கெய்தல்
06. கீழ் குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் உதைபந்தாட்ட விளையாட்டில் முற்பாத உதை பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பமாக அமைவது
 1. உட்பாத உதை
 2. தண்ட உதை
 3. வெளிப்பாத உதை
 4. மேற்பாத உதை
07. பின்வரும் காரணிகளில் பிழையான கொண்ணிலைக்கு ஏதுவான காரணியாக அமையாதது எது?
 1. பெருத்தமற்ற சூழல் நிலமை
 2. அதிகமாக களைப்படைதல்
 3. பிறக்கும் போது ஏற்பட்ட குறைபாடு
 4. மனவெழுச்சிக்கட்டுப்பாட்டுடன் செயற்படல்
08. பாய்தல் செயற்பாட்டின் போது மேற்கொள்ளப்படும் முதலாவது படிமுறை எது?
 1. பறத்தல்
 2. நிலம்படல்
 3. மிதித்தெழல்
 4. அணுகல் ஓட்டம்
09. கீழ் வருவனவற்றில் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் எறிதல் நிகழ்ச்சி ஒன்றாக கருத முடியாதது எது?
 1. சம்மட்டி எறிதல்
 2. பந்தெறிதல்
 3. ஈட்டி எறிதல்
 4. தட்டெறிதல்
10. உணவிலிருந்து பிரதானமாக கிடைக்கும் போசனைப்பதார்த்தங்கள் எவை?
 1. மா போசனை, நுண் போசனை
 2. புரதம், காபோவைதரேற்று
 3. விற்றமின், கனியுப்பு
 4. கொழுப்பு, புரதங்கள்

11. உலக சுகாதார தாபனத்தினால் கூறப்படும் குடிப்பதற்கு உகந்த நீரின் PH பெறுமானம் யாது?
1. 3-4 2. 2-5 3. 7-9 4. 6-7
12. கீழ் வருவனவற்றில் சம்பிரதாய முறைப்படி உணவைப்பேணும் நுட்ப முறை அல்லாதது எது?
1. உலர்த்துதல் 2. குளிர்நீரில் வைத்தல்
3. உப்பிடல் 4. புகையூட்டல்
13. கழிவுகற்றல் தொகுதியின் மூலமே எமது உடலிலுள்ள கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. கீழ் வருவனவற்றுள் கழிவுகற்றும் தொகுதியின் அங்கமாக கருத முடியாதது எது?
1. சிறுநீரகம் 2. சிறுநீர்ப்பை 3. சிறுநீர் வழி 4. இரப்பை
14. மனவெழுச்சி சமனிலையை பேணிக்கொள்ள உதவும் தேர்ச்சிகளில் ஒன்று எது?
1. வாழ்க்கை கோலம் 2. அனுபவங்கள் 3. வயது மட்டம் 4. பரிவுணர்வு
15. விளையாட்டு விதிமுறைகளைப்பேணுவதற்கு அவசியமான பண்புகள், சம்பிரதாயங்கள் மற்றும் சிறந்த நடத்தைகள் என்பன
1. விளையாட்டு விதிமுறைகளாகும் 2. விளையாட்டு கோட்பாடுகளாகும்
3. விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்களாகும் 4. விளையாட்டு பண்புகளாகும்
16. உடற்றகமைக்காரணிகளை விருத்தி செய்வதன் மூலம் உடற்செயற்பாடுகள் அனைத்தையும் வினைத்திறனாக மேற்கொள்ளலாம். கீழ் வருவனவற்றில் உடற்றகமைக்காரணிகளில் ஒன்று
1. ஆரோக்கியம் 2. ஒத்திசைவு 3. சுகாதாரம் 4. தன்னம்பிக்கை
17. “மூட்டுக்களின் செயற்பாடுகளின் போது பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக்கூடிய திறன்” எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
1. சக்தி 2. ஓடுதல் 3. பாய்தல் 4. நெகிழும் தன்மை
18. உடற்றகமை விருத்திச்செயற்பாடுகளை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் மேற்கொள்ளப்படும் ஆரம்ப அப்பியாசம் எது?
1. உடல் தளர்வுதல் 2. வேகப்பயிற்சி 3. உஸ்ண விருத்தி 4. உடற்பயிற்சி
19. கட்டிளமைப்பருவம் என கருதப்படும் வயதுப்பிரிவு எது
1. 6-12 வயது 2. 10-19 வயது 3. 16-21 வயது 4. 12-18 வயது
20. தொற்றாத நோய் வகையில் காணப்படும் தீவிரமானவை என கருதக்கூடிய நோய் எது?
1. நீரழிவு நோய் 2. புற்று நோய் 3. பாம்புக்கடி 4. இதய நோய்

(20×2=40 புள்ளிகள்)

பகுதி - I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு பல காரணிகள் தேவைப்படுகின்றது. வாழ்க்கையில் அதிக காலத்தை குடும்ப அங்கத்தவரினுடையே கழிக்கிறோம். இவ்வாறான ஓய்வு நேரங்களில் விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச்செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுகிறோம்.

- 1) ஆரோக்கியமான குடும்பத்தில் காணப்படும் பௌதிகச்சூழல் அம்சங்கள் 3 குறிப்பிடுக.
- 2) குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய விடயங்கள் 2 தருக.
- 3) சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு, திறனை விருத்தி செய்து கொள்ள தகவல்களை பெறக்கூடிய அரசு உத்தியேகத்தர்கள் 2 பேரை குறிப்பிடுக.
- 4) உங்களால் சமூகத்திற்கு ஆற்றப்பட வேண்டிய கடமைகள், பொறுப்புகள் 2 தருக.
- 5) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பண்புகள் 3 தருக.
- 6) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் இரு வகைகளையும் தருக.
- 7) கிராமிய விளையாட்டுக்கள் 4 குறிப்பிடுக.
- 8) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களை முறையாக குறிப்பிடுக.
- 9) பணித்தல் செயற்பாட்டின் இரு வகைகளையும் தருக.
- 10) வலைப்பந்தாட்ட திறன்கள் 3 குறிப்பிடுக.

(20 புள்ளிகள்)

02. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்திற்கும் சரியான கொண்ணிலைகள், உடற்பயிற்சி, விளையாட்டுக்கள் போன்றன அவசியமாகிறது.

- 1) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் 3 குறிப்பிடுக.
- 2) காற்பந்தாட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் பந்தைக்கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் மூன்றும் எவை?
- 3) சரியான கொண்ணிலையுடன் கூடிய நடத்தல் முறையைப்பேணுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக.
- 4) பாய்தலின் இரு வகைகளையும் குறிப்பிடுக.
- 5) ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் மூன்று வகைகளையும் தருக.

(10 புள்ளிகள்)

03. எமது உடலுக்குத்தேவையான சக்திகள் உணவின் மூலமே அதிகளவு கிடைக்கின்றன. உடலின் அனைத்துச்செயற்பாடுகளிலும் ஒவ்வொரு தொகுதிகளின் பங்களிப்பு காணப்படுகிறது.

- 1) நுண் போசணைப்பதார்த்தங்கள் 2 இனையும் குறிப்பிடுக.
- 2) நார்ச்சத்துமிக்க உணவு வகைகள் 2 தருக.
- 3) உணவு வேளையொன்றை திட்டமிடும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.
- 4) எமது உடலில் காணப்படும் தொகுதிகள் நான்கினை பெயரிடுக.
- 5) மனவெழுச்சி சம நிலையை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.

(10 புள்ளிகள்)

04. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உடல்,உள,சமூக ஆரோக்கியத்தை பேண வேண்டும். விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலமும் இவற்றை பேணிக்கொள்ளலாம்.

- 1) விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்றால் என்ன?
- 2) விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களின் முக்கியத்துவம் 3 தருக.
- 3) வேகத்தை விருத்தி செய்வதற்காக விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் 2 குறிப்பிடுக.
- 4) சக்தியை அளவிடுவதற்கான சோதனை முறைகள் 2 தருக.
- 5) உணவினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் மூன்றினையும் தருக.

(10 புள்ளிகள்)

05. நாம் அனைவரும் பிறப்பிலிருந்து ஒவ்வொரு வயதுப்பிரிவிற்கும் ஒவ்வொரு பருவத்தை சந்திக்கிறோம். இவ்வாறான பருவங்களில் பல்வேறு சவால்களையும் எதிர் கொள்ள நேரிடுகிறது.

- 1) தொற்றாத நோய்களின் இரு வகைகளையும் குறிப்பிடுக.
- 2) தொற்றாத நோய்களிற்கு காரணமான மாற்ற முடியாத காரணிகள் 2 தருக.
- 3) பெண் இனப்பெருக்கத்தொகுதியின் அங்கங்கள் 3 தருக.
- 4) ஆண் இனப்பெருக்கத்தொகுதியின் அங்கங்கள் 3 தருக
- 5) இனப்பெருக்கச்சகாதாரத்தில் செல்வாக்குச்செலுத்தும் காரணிகள் 2 தருக.

(10 புள்ளிகள்)



தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

புதிய அனுமதிகள்
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

தமிழ் Medium

தரம் 01-02

2000/=

தரம் 03-05

2500/=

தரம் 06-10

3000/=

English Medium

தரம் 06-07

3500/=



KALVI.LK



WHATSAPP

075 287 1457